



# 令和5年度 長生村健康ポイント事業のお知らせ



長生村では、すべての人が健康づくりに自ら積極的に取り組み、生涯健康で、生きがいを持って自分らしい人生を送ることを目指して健康ポイント事業を実施します。

この事業は、千葉県が制定した「元気ちば！健康チャレンジ事業」と連携して実施され、特定健診・がん検診等の受診、介護予防教室への参加、健康づくりに関するイベント・教室への参加をすることで健康ポイントがたまり、たまたまポイントは協賛店でサービスが受けられる「ち～バリュ～カード」や村が交付する記念品（クオカード1,000円分）と交換することができます。

『長生村健康ポイント事業』は、楽しみながら健康づくりに取り組むみなさんを応援します！

## □対象者 18歳以上で長生村に住所のある方

## □実施期間 ◆ポイント付与期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日

## □参加方法

### ステップ1：申請用台紙をもらおう！

健康推進課（保健センター）窓口で、長生村ポイント事業「申請用台紙」を配布しております。長生村ホームページまたは「ち～バリュ～ネット」申請窓口ページからダウンロードすることもできます。

### ステップ2：ポイントをためよう！

ポイント対象事業に参加したり、健康のために取り組む目標を自分でカードに記載し実行することでポイントがたまります。ポイントを獲得するための必須条件は、健康のために取り組む目標は1つ以上設定し実行すること、健（検）診は1つ以上受診することの2つです。

詳細は健康ポイント対象事業一覧をご覧ください。

### ステップ3：ち～バリュ～カード・クオカードと交換しよう！

5ポイント以上集まりましたら、「ち～バリュ～カード」と交換することができます。

さらにダブルチャンスとして、クオカード1,000円分を差し上げます。

（※お一人様につき、各カード1枚ずつ）



## □申請・交換

健康推進課（保健センター）窓口で必要事項を記入した「申請用台紙」を提出してください。「ち～バリュ～カード」と「クオカード」をお渡しします。交換は年度内ひとり1回限りです。

## □注意事項

- 対象となる健（検）診やポイントは、今年度のものに限ります。
- 申請用台紙に記入漏れがあった場合は無効となります。
- ポイント交換申請の時点で長生村の住民でない方は対象外となります。

## 【お問い合わせ先】

長生村役場健康推進課健康指導係

〒299-4394 千葉県長生郡長生村本郷1番地77

電話：0475-32-6800 FAX：0475-32-6802

E-mail：[cho-hoken@vill.chosei.lg.jp](mailto:cho-hoken@vill.chosei.lg.jp)



# 令和5年度 長生村健康ポイント《申請用台紙》

実施期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日



参加者氏名	生年月日	連絡先	住所
	年 月 日 (歳)	— —	〒

健康ポイントを貯めて、「クオカード」と「ち～バリュ～カード」をもらおう！

## ① 健康チャレンジメニュー

生活習慣を見直して、食事、運動、休養等について、目標を設定してみましょう。

継続的に取り組んで、3か月続いたら目標達成！1ポイントゲット。そのまま続けていきましょう♪

### 《生活習慣の目標例》

- \*野菜をたっぷり食べる（例：一食で片手山盛り一杯分の野菜を食べる） \*朝食を抜かない
- \*減塩（例：ラーメンのスープを半分残す、漬物に醤油をかけない） \*毎日ラジオ体操を行う
- \*○時間睡眠をとる \*禁煙に取り組む \*週二日休肝日を設けるなど

必須	【取り組む目標を決めて記入】 必ず1つ以上の取組目標を設定し 目標を達成してください	目標設定日	3カ月以上継続	
			達成できたら ○を記入	獲得 ポイント
		年 月 日		1
		年 月 日		1
		年 月 日		1

## ② イベントメニュー

各種健（検）診や事業等に参加し健康ポイントを貯めよう。

各取り組み受診・参加で1ポイント獲得（※申請時に受診したことがわかるものをお持ちください）

必須	必ず1つ以上の 健（検）診を受診	受診した健（検）診に○ 参加したイベント名を記載	受診日 参加日	獲得 ポイント
健康診査		特定健診、後期高齢者健診、若者健診、人間ドック、職場健診、医療機関での健診		
がん検診		肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん		
その他健診		成人歯科検診、骨粗しょう症予防検診、肝炎ウイルス検診		
長生村が実施する 健康講座・健康イベントへの参加				
長生村が実施する 介護予防事業・介護講座への参加				
自主サークルなどへの参加				

### ②の合計

ポイント

村確認印

5ポイント以上貯まつたら  
「ち～バリュ～カード」  
「クオカード」  
をもらおう！

合計達成ポイント (①+②)

達成日

交付日

申請窓口：長生村役場健康推進課（保健センター）